

A portrait of a man with a beard and short hair, smiling, wearing a dark shirt. The background is a gradient of orange and yellow.

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure

Programme FREEDOM avec Robert Savoie

Vivre avec sa vulnérabilité
et sa sensibilité

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

Vivre avec sa vulnérabilité et sa sensibilité

Il y a plusieurs niveaux de sensibilité. Il y a une dualité... un combat à l'intérieur de toi. Inconsciemment, tu n'assumes pas les sentiments qui t'habitent, tu es plutôt à les condamner au lieu de montrer ta vulnérabilité. Aussi longtemps que tu n'accepteras pas cette puissance intérieure, tu auras de la difficulté à vivre une vie riche de sens basée sur ton estime de soi.

Nous allons t'enseigner à **te connecter à ton unicité** parce que tu mérites ce qu'il y a de meilleur « **That's IT, That's ALL** ».

LES OBJECTIFS :

- Prendre conscience de l'importance de l'émotion.
- Apprendre à écouter et à nommer l'émotion.
- Créer une ouverture à s'accueillir dans son monde émotionnel.
- Mettre en place le processus d'évolution intérieur.

LA SENSIBILITÉ

1- Il y a trois niveaux à la sensibilité :

L'émotion: Est dans le présent, à la surface. Nous avons le pouvoir de vérifier sa source

Le sentiment : Est l'accumulation d'expériences répétitives. Il est plus profond que l'émotion.

Le personnage: Vient du plus profond de soi, directement lié à mon histoire de vie. C'est ma souffrance profonde.

2- Définitions :

L'émotion : C'est une réaction immédiate, intense et brève aux suggestions du monde extérieur, un phénomène naturel que je ne choisis pas de vivre ou de ne pas vivre.

Je peux passer d'une émotion agréable à désagréable.

L'émotion, à sa source dans ma société intérieure peu importe les situations extérieures, est liée à mon histoire de vie et à ma personnalité.

Le sentiment : Se construit lentement et se transforme aussi lentement, il est durable. Il est situé en profondeur. Ce sont les expériences répétitives qui construisent le sentiment.

Ex. La jalousie, la haine, l'insécurité ou l'amour.

Il est un guide, une piste intérieure qui donne un signal d'alarme. Il parle d'un manque intérieur. Il est nécessaire d'apprendre à l'écouter, de l'accueillir, de ne pas le juger.

Le personnage : On va reparler du personnage dans les prochaines rencontres.

3- L'émotion :

- a) L'émotion n'est pas un monstre à fuir, ni une maladie honteuse à cacher.
- b) L'émotion est un phénomène naturel qui ne fait du tort que lorsqu'elle n'est pas entendue et respectée.
- c) Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions, ce sont toutes des émotions légitimes.
- d) Ce n'est pas l'émotion qui est menaçante mais le fait de la refouler et de l'exprimer de façon défensive.

[illegible]

➤ **C'est ce que je fais avec mon émotion qui peut être destructeur :**

- L'émotion, comme énergie humaine, est bipolaire; détruit la polarité négative de l'énergie.
- L'émotion est la sève humaine.
- C'est elle qui fait vibrer, qui donne de la saveur, qui humanise.
- Sans l'émotion je vis sur le pilote automatique.
- L'émotion propulse dans la création de son soi, c'est l'essence de mon être.
- L'émotion accueillie, entendue, écoutée, responsabilisée ne fait pas de ravage, car elle est bien gérée.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

- **L'émotion n'est pas dangereuse, c'est le refoulement ou la décharge qui est dangereux :**

Me laisser envahir par mes émotions me fait perdre mon discernement, ma raison. Il n'y a de place que pour l'émotion.

➤ Lorsque l'émotion est écoutée, acceptée, elle ne fait jamais de ravage.

[illegible]

L'émotion et le corps

L'émotion, d'après Norbert Sillamy (dictionnaire de psychologie), est une réaction affective globale, intense et brève qui se manifeste par des troubles physiologiques dans le corps.

Chaleur	Mains froides	Palpitations
Pâleur	Rougisement	Transpiration
Sueur	Accélération du pouls	Incapacité de bouger
Tremblement	Agitation	Piétinement
Crispation	Essoufflement	Effondrement
Bégaiement	difficulté respiratoire	Picotement dans la gorge
etc.		

L'émotion refoulée

- L'émotion est menaçante quand elle est refoulée car l'inconscient l'accumule.
- Une émotion contenue ne disparaîtra jamais. Elle se loge dans **MA-VOIE** et dans le corps. Elle se manifeste tôt ou tard en maladie ou en décharge contre l'autre.
- C'est en refusant de ressentir la sensibilité par l'émotion et le sentiment que je me détériore et me rend malade.
- Rien ne se perd, si je ne la vis pas, si je ne la reconnais pas, je la refoule, je banalise.

Exemple:

Les manifestations dans le corps :

La tension dans le cou, des raideurs, de la transpiration, une perte d'appétit, des nœuds dans l'estomac, des nausées...etc.

Les émotions ou les sentiments vécus :

De l'inquiétude, jusqu'à l'anxiété, l'impuissance, un malaise immense...

Ce que je n'accepte pas et que je ne communique pas à l'autre:

Mon insécurité, ma peur de perdre, ma jalousie, ma rivalité, mon infériorité... Que je n'accepte pas comme faisant partie de moi alors les émotions restent dans le corps et la tension s'installe.

Pourquoi j'étouffe mes émotions ?

Parce que j'en ai peur et que j'ai développé, face à mes émotions, un sentiment de honte et de culpabilité.

J'ai une souffrance de fond et en plus j'en rajoute une autre par ce que je m'impose à ne pas vivre cette souffrance de fond par :

Le jugement

La peur

La honte

La culpabilité

Les interdits

Les croyances erronées

L'impuissance

- Ces émotions souffrantes, ajoutées à la souffrance de fond, augmentent la difficulté à m'accueillir et à accepter le mal intérieur qui j'habite.
- En plus de souffrir, je me rejette, je me condamne, je banalise, et je m'interdis de vivre ma véritable émotion (mécanisme de défense).
- Je n'assume pas les émotions qui m'habitent, je les condamne
- Quand je refuse une émotion parce que je la classe dans l'interdit, je me coupe de ce que je suis fondamentalement
- Je me défends de ce que je suis soit par :
 - Le personnage,
 - La rationalisation,
 - La banalisation,
 - La fuite,
 - Le refoulement ou la décharge
 - Ou autre.

➤ Tout pour ne pas ressentir l'émotion réelle

Il y a une dualité, un combat à l'intérieur de moi qui fait que je suis en guerre

Si je veux apprendre à dire ce que je vis de façon authentique et responsable, j'ai besoin d'abord d'apprendre à mettre des mots sur ce que je ressens.

L'écoute et l'expression responsable du vécu émotionnel est d'une importance capitale pour atteindre la satisfaction de mes besoins fondamentaux.

- L'émotion est au cœur de mon fonctionnement dans **MA-VOIE** insatisfaisant.
- C'est quand j'entends et j'accepte mes émotions que je peux me donner les moyens pour prendre soin de mes besoins.

Le pouvoir se récupère dans le présent

J'ai le pouvoir de rester dans une souffrance défensive et inutile :

- En jugeant mon ressenti
- En jugeant mon émotion
- En restant dans la honte de mon vécu
- En culpabilisant de ce que je ressens
- En m'interdisant de ressentir....

Ou j'ai le pouvoir de revenir dans le présent, là j'ai du pouvoir, et d'oser nommer ce que je vis. Mettre des mots, oser nommer ce que je vis véritablement.

Je suis le seul maitre de ma sensibilité

J'ai le pouvoir que sur la réalité du présent

Les émotions et les sentiments interdits

Regarde la liste des émotions et des sentiments en mettant un crochet sur ceux que tu n'oses pas ressentir :

Triste	Déçu	Découragé	Déprimé
Joyeux	Malheureux	Trouble	Peiné
Frustré	Ennuyé	Passionné	Laissé seul
Délaissé	Abandonné	Détester	Oublié
Honteux	Coupable	Gêner	Humilié
Apeuré	Chagriné	Dégouté	Méfiant
Envieux	Jaloux	Offensé	Indifférent
Sceptique	Irrité	Hostile	Vengeur
Vindictif	Colérique	Mécontent	Rancunier
Craintif	Tendu	Inquiet	Ébranler
Pessimiste	Optimiste	Amoureux	Aimable
Aimé	Compatissant	Aimant	Sensible
Affectueux	Horrié	Perdu	Épouvanté

Choisis celui ou ceux qui te parlent le plus (5) et écris ce qui monte face à cette émotion.
Spontanément sans prendre le temps de juger et/ou de banaliser :

[illegible]

EXPOSÉ : APPRIVOISER SON INTÉRIEUR

Les erreurs :

Mes besoins fondamentaux doivent idéalement être satisfaits pour m'assurer l'équilibre, la paix intérieure et le bonheur.

Cependant, très souvent dans la réalité, j'obtiens difficilement la satisfaction de tous mes besoins parce qu'ils sont étouffés par des peurs :

peur du rejet	peur du conflit
peur de décevoir	peur de la solitude
peur de perdre l'autre	peur d'être abandonné
peur de perdre sa liberté	peur de la mort
peur de l'engagement	peur de mourir
peur de l'envahissement	peur de la critique
peur du ridicule	peur de perdre
peur du jugement	peur de sa réputation
peur de déplaire	peur d'être méchant
peur de déranger	peur d'être malheureux
peur de blesser	peur de souffrir
peur d'être incompris	peur de la colère
peur du changement	peur de s'affirmer
peur d'être dominé	peur du oui
peur de perdre le contrôle	peur du non
peur de recevoir	peur d'être envahi
peur de donner	peur de l'erreur
peur de l'échec	peur d'être posséder
peur d'avoir peur	
et la plus grande peur de toutes, peur de l'émotion	

Les peurs sont des émotions qui bloquent l'énergie vitale, briment la satisfaction des besoins et enveniment la vie affective et relationnelle quand elles ne sont pas écoutées et exprimées dans la relation de façon responsable.

Les peurs vécues trop intensément peuvent produire des traumatismes qui sont à l'origine de formation de personnage.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

LE PROCESSUS D'ÉVOLUTION INTÉRIEURE

- Changer, c'est paradoxalement arrêter de se changer, pour redevenir soi-même.
- C'est devenir de plus en plus authentique.
- C'est travailler à faire renaître la personne enfuie sous le personnage.

7 ÉTAPES regroupées dans un PROCESSUS D'ÉVOLUTION INTÉRIEURE

C'est une attitude à adopter, qui une fois intégrée, me permet de travailler non pas à résoudre les difficultés du monde extérieur mais à y faire face avec tout mon pouvoir.

Ces étapes du processus d'évolution sont en fait les étapes de notre libération, de notre renaissance, de notre transformation profonde.

C'est le chemin pour atteindre notre réalisation et l'amour de soi-même.

LES 7 ÉTAPES DU PROCESSUS D'ÉVOLUTION INTÉRIEURE

1. Prise de conscience : Pour savoir ce que je vis

La prise de conscience commence par l'apprentissage inhabituel de l'écoute de soi. S'écouter c'est sentir tous les malaises et toutes les sensations du corps, du vécu, des émotions.

Ce n'est que la première étape, elle ne suffit pas à nous libérer.

2. Acceptation : Pour arrêter la guerre intérieure et installer la paix

Il n'y a pas de transformation possible sans acceptation de soi.

C'est l'étape la plus difficile à franchir.

S'accepter c'est se respecter dans sa globalité, dans ses besoins, ses émotions, ses personnages, ses réactions défensives, son fonctionnement...

3. Responsabilité : Pour récupérer mon pouvoir

La responsabilité est la condition indispensable au changement à l'autonomie et à la liberté.

Apprentissage difficile :

- a. Nous avons introjecté qu'il est égoïste de penser à soi
- b. Devenir responsable c'est accepter de perdre.

4. Expression : Pour exister et me donner mon importance

L'expression de soi, dans l'acceptation de soi et dans la responsabilité, a toujours pour effet de rapprocher au lieu d'éloigner et favoriser la satisfaction des besoins fondamentaux de reconnaissance et d'affirmation.

5. Observation : Pour rester présent à soi

S'observer c'est se regarder dans son fonctionnement.

C'est développer le témoin aimant, éduquer notre esprit et développer son discernement.

6. Moyen de protection : Pour m'occuper de mes besoins et prendre soin de ma blessure

Les moyens de protection sont des moyens conscients choisis librement dans le but de se protéger contre la souffrance de **MA-VOIE** et pour assurer la satisfaction de ses besoins fondamentaux.

Les moyens de protection favorisent l'apprentissage du respect de soi, de la liberté et de la créativité.

7. Action créatrice : Pour me créer

La création, c'est l'aboutissement du processus.

Quand nous réussissons à accueillir nos peurs et à prendre notre vie en main, nous commençons l'étape de la création de soi.

C'est la renaissance de la personne

CONCLUSION

- C'est par l'émotion défensive, que je rajoute à ma souffrance de fond, que je me fais le plus souffrir et que je m'empêche d'être entendu et accueilli.
- Je n'ai du pouvoir sur mes sentiments que si je les accueille et les assume.
- Je n'ai pas de pouvoir sur l'émotion, elle arrive du monde irrationnel.
- Je n'ai pas le pouvoir de choisir l'émotion, elle arrive par surprise et elle est changeante. Cependant, j'ai le pouvoir de la refouler, de me laisser submerger par elle, de la décharger sur l'autre, d'y ajouter une souffrance défensive, ou de l'accepter comme faisant partie de moi.
- J'ai à l'accueillir, à l'accepter pour pouvoir l'écouter.
- Écouter l'émotion veut dire rester avec elle plus longtemps, la ressentir en profondeur même si elle est douloureuse pour entendre ce qu'elle veut me dire. Ce n'est pas l'éteindre ni la décharger.
- Le piège c'est de vouloir la comprendre avant de se permettre de la vivre dans son intensité.
- L'émotion a besoin d'être vécue dans toute l'intensité pour se libérer, sinon elle reste dans mon corps et mon inconscient.

TRAVAIL D'ÉCRITURE

1. Quel a été le vécu suite au ZOOM ?

[illegible]

2. Crée un chemin de vérité, d'une expérience vécue :

[illegible]

3. Qu'as-tu appris suite à ton travail d'écriture ?

[illegible]